Кировское областное государственное профессиональное   
образовательное автономное учреждение  
 «Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

**Учебная дисциплина**

**«Легкая атлетика с методикой преподавания»**

**Методические указания и контрольные задания**

**для студентов-заочников по специальности**

**49.02.01 «Физическая культура»**

Методические указания

составлены в соответствии

с рабочей программой

учебной дисциплины

«Легкая атлетика с методикой тренировки»

для специальности

49.02.01 «Физическая культура»

Кучковой Т. Б.

Орлов, 2019

**Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы**

***1.* Назначение контрольной работы**

Выполнение контрольной работы является основной частью самостоятельной работы студентов ипредусматривает индивидуальную работу студентов с учебной литературой и первоисточниками.

Целью контрольной работы является решение конкретной теоретической или практической задачи для выяснения степени усвоения изучаемого материала.

**2. Примерная структура и оформление контрольной работы**

Контрольная работа содержит:

- титульный лист (образец прилагается)

- собственно содержание;

- список используемой литературы

К выполнению контрольной работы предъявляются следующие требования:

- работа выполняется самостоятельно, творчески, недопустимо просто переписывание текста учебника и *иных* источников;

- работе должны быть присущи краткость, информативность, определенная структура;

- должны быть обозначены номер и содержание вопроса, на который дается ответ;

- все листы обязательно должны быть жестко скреплены;

- каждая страница должна быть пронумерована вверху листа;

- каждая страница должна иметь стандартные поля: 3,0; 1,0; 2,0, 2,0;

- работа выполняется в компьютерном варианте (шрифт Times New Roman, размер 12, интервал 1,0,),

Объем работы не более 10стр.

**3. Методические советы по выполнению контрольной работы**

При подготовке к написанию контрольной работы следует внимательно прочитать рекомендуемую литературу, конспектируя сущность прочитанного, выписывая цитаты, записывая собственные мысли. Затем рекомендуется еще раз обдумать порядок изложения, уточнить формулировки сверить цитаты и уже после этого приступать к написанию текста.

Контрольная работа выполняется на основе рекомендованной преподавателем учебной литературы или самостоятельно найденных источников, которые включаются в список литературы.

После окончания и оформления контрольной работы студент сдает её заведующей з/о в первый день учебной сессии.

Контрольная работа оценивается отметкой: «зачтено», «не зачтено», Положительное оценивание контрольной работы является допуском к экзамену.

Содержание контрольной работы включено в содержание экзамена по учебной дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | номер темы |
|  | Астраханцева Валентина Григорьевна | 1 |
|  | Бакулин Яков Дмитриевич | 2 |
|  | Балахнин Сергей Владимирович | 3 |
|  | Буланов Дмитрий Геннадьевич | 4 |
|  | Ворожцов Максим Денисович | 5 |
|  | Гасымов Роберт Терланович | 6 |
|  | Головкова Елизавета Сергеевна | 7 |
|  | Домрачева Ирина Вячеславовна | 8 |
|  | Дрогов Михаил Евгеньевич | 8 |
|  | Дудина Екатерина Викторовна | 7 |
|  | Дурновцев Константин Сергеевич | 6 |
|  | Едигарев Дмитрий Сергеевич | 5 |
|  | Закиров Олег Рафикович | 4 |
|  | Казаков Александр Александрович | 3 |
|  | Казакова Серафима Юрьевна | 2 |
|  | Калинина Оксана Сергеевна | 1 |
|  | Колесников Александр Николаевич | 1 |
|  | Коротаев Алексей Сергеевич | 2 |
|  | Кошурникова Екатерина Сергеевна | 3 |
|  | Кудрявцев Юрий Станиславович | 4 |
|  | Лаптев Александр Сергеевич | 5 |
|  | Марьина Валерия Алексеевна | 6 |
|  | Окунев Иван Денисович | 7 |
|  | Пустовалов Андрей Евгеньевич | 8 |
|  | Редникова Анна Андреевна | 8 |
|  | Ронжин Андрей Владимирович | 7 |
|  | Ронжина Ольга Дмитриевна | 6 |
|  | Рыков Владимир Васильевич | 5 |
|  | Санников Егор Михайлович | 4 |
|  | Сёмушкин Максим Александрович | 3 |
|  | Толмачев Константин Владимирович | 2 |
|  | Тригонов Степан Викторович | 1 |
|  | Тюфяков Антон Витальевич | 1 |
|  | Уланов Евгений Леонидович | 2 |
|  | Урванцев Анатолий Михайлович | 3 |
|  | Халявин Дмитрий Николаевич | 4 |
|  | Чащин Николай Александрович | 5 |
|  | Чермных Артём Викторович | 6 |
|  | Яппаров Рустам Юсупович | 7 |

***Образец оформления титульного листа***

Кировское областное государственное профессиональное

образовательное автономное учреждение

«Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

Контрольная работа

**«Легкая атлетика с методикой преподавания»**

Вариант №

Работа выполнена студентом заочного отделения по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Преподаватель Кучкова Т.Б.

Орлов 2019

**Вариант 1.**

1. Содержание и организация работы по лёгкой атлетике в общеобразовательных школах.
2. Планирование учебно-тренировочных занятий
3. Основы техники прыжков в высоту.

**Электронная библиотека колледжа:**

1.Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д. (2-е изд.) (в электронном формате) 2014

2.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) (в электронном формате) 2018

**Литература**

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
2. интернет-ресурсы

**Вариант 2.**

1. Страховка и самостраховка при проведении занятий по лёгкой атлетике.
2. Материально-техническое обеспечение соревнований.
3. Основы техники прыжков в высоту.

**Электронная библиотека колледжа:**

1.Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д. (2-е изд.) (в электронном формате) 2014

2.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) (в электронном формате) 2018

**Литература**

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
2. интернет-ресурсы

**Вариант 3**

* + 1. Понятие о технике спортивного упражнения

1. Общая характеристика отдельных групп л/атлетических упражнений
2. Основы техники прыжков в длину.

**Электронная библиотека колледжа:**

1.Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д. (2-е изд.) (в электронном формате) 2014

2.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) (в электронном формате) 2018

**Литература**

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
2. интернет-ресурсы

**Вариант 4**

1. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой.
2. Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой.
3. Основы техники прыжков в длину.

**Электронная библиотека колледжа:**

1.Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д. (2-е изд.) (в электронном формате) 2014

2.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) (в электронном формате) 2018

**Литература**

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
2. интернет-ресурсы

**Вариант 5**

1. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой
2. Урок по л/атлетике как основная форма занятий.
3. Основы техники бега на короткие дистанции.

**Электронная библиотека колледжа:**

1.Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д. (2-е изд.) (в электронном формате) 2014

2.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) (в электронном формате) 2018

**Литература**

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
2. интернет-ресурсы

**Вариант 6**

1. Понятие о технике спортивного упражнения
2. Выбор и подготовка места для проведения учебно-тренировочных занятий.
3. Основы техники бега на короткие дистанции.

**Электронная библиотека колледжа:**

1.Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д. (2-е изд.) (в электронном формате) 2014

2.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) (в электронном формате) 2018

**Литература**

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
2. интернет-ресурсы

**Вариант 7**

1. Развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы.
2. Виды внекласнных и массовых мероприятий по легкой атлетике.
3. Основы техники эстафетного бега.

**Электронная библиотека колледжа:**

1.Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д. (2-е изд.) (в электронном формате) 2014

2.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) (в электронном формате) 2018

**Литература**

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
2. интернет-ресурсы

**Вариант 8**

1. Виды внекласнных и массовых мероприятий по легкой атлетике.
2. цель, задачи и принципы тренировки.
3. Основы техники эстафетного бега.

**Электронная библиотека колледжа:**

1.Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д. (2-е изд.) (в электронном формате) 2014

2.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) (в электронном формате) 2018

**Литература**

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
2. интернет-ресурсы